# VIVIR EN MEDITACIÓN

## EXPOSISIONES EN PDF

VISLUMBRANDO LOS COLORES DE LA MENTE

incluye versión audio



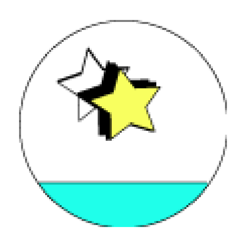

ir a página de descarga




WWW.VIVIRENMEDITACION.COM

# Índice

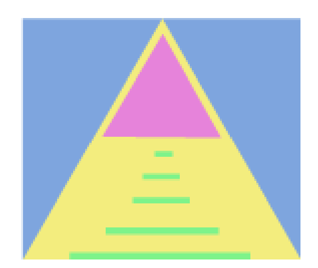
**Dejar de controlar para tener el control**



Analice sus pensamientos, todos van encauzados en poder controlar su mundo, en planear los caminos que conducen a un estado mejor que el de ahora, en como deberá expresarse para diferenciarse y exponer su razón, y en los cambios que se que deban realizar para vivir una vida de mejor manera, haciendo comparaciones entre lo bueno y lo malo, en lo mejor y lo peor.
Estos pensamientos son los que ocultan la luz de su Meditación.
La Meditación se hará presente en el momento que deje de querer controlar todo lo que piense.

Ahora relájese por un instante y ofrezca un momento de su tiempo en dejar de controlar su vida, piense que solo le pido un momento, un minuto o menos, no creo que si esto no funcione y por no controlarse un minuto vaya a desorganizar su vida, inténtelo, a lo sumo perderá un minuto.
Relájese y regálese el descanso que le otorgará no tener que controlar nada, no necesita pensar si lo hace bien o mal pues ahí ya estaría controlándose, simplemente no haga nada.
Si logra solo un instante liberarse de todo control conocerá el verdadero control que ofrece la Meditación.

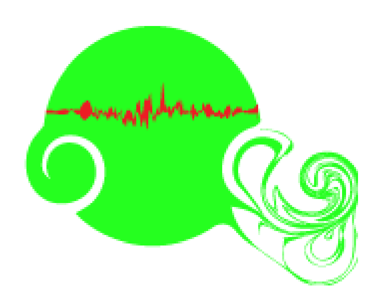
**La práctica de la Meditación**



Cuando meditamos nos movemos a otro plano de la vida, ingresamos a lo que podríamos ilustrar como un sueño agradable, un lugar distinto pero sentimos que lo conocemos; es independiente de la "realidad" del tiempo, de las responsabilidades diarias, rutinas y pensamientos negativos pertenecientes a la vida cotidiana.

Cuando crea oportuno comenzar con su práctica, siéntase aislado de tales pensamientos y dele total realidad a la Meditación,
si le resulta difícil imagine que esta soñando tan profundamente un sueño que lo siente como real, una realidad libre del mundo, una realidad donde le gusta estar por las cosas nuevas que descubre, la aventura de un sueño fantástico, piense que está conciente dentro de un sueño hermoso y que tiene la libertad de descubrirlo, recorrerlo y admirarse de los paisajes encontrados.
No demore en practicar la Meditación, cada práctica la hace crecer, no piense en como lo hace, piense en ella y ese instante le ayudará conocerla más, usted no pierde nada , cada intento se acumula en la sabiduría, porque hoy le puede parecer que está muy lejos, pero tenga la certeza en que es inevitable que en cualquier momento estará viviendo una fantástica , emocionante y verdadera vida en Meditación.

**La responsabilidad y la práctica de la Meditación**



En el momento que se toma la decisión de alcanzar la meditación se toma la responsabilidad que conlleva a mantenerla.

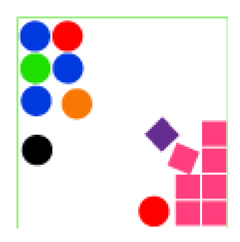
Ésta es una responsabilidad benévola, ya que luego de estar seguro de que una vida en Meditación es de total beneficio, la responsabilidad es un recordatorio para mantenerse en el estado de paz.

No se puede obviar esta responsabilidad ya que los medios hacia la Meditación ya se conocen y son totalmente inversos a los medios para alcanzar la paz en el mundo donde cada individuo es una identidad separada al resto.

En la Meditación se toma la responsabilidad de ver todo alrededor como parte de uno mismo donde la paz solo se consumara cuando se desea la misma paz para todos.

Encontrar la Meditación que vive detrás de toda imagen de separación, une al mundo y al ser todo parte de todo desaparece toda vulnerabilidad ya que al ser uno solo no se puede auto destruir.
Existe una única Meditación y solo será disfrutada cuando sea compartida con todos y todo.
La Meditación ofrece que sean probados sus medios, luego hay libertad plena para elegir.

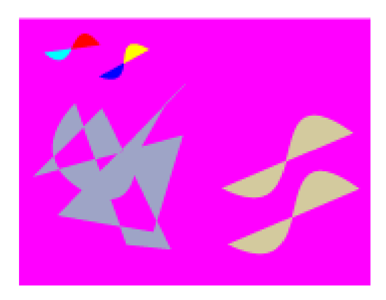
**Desarrollo de la Meditación**



Dar paso al estado meditativo requiere concientizarse en dejar de lado toda emoción de falta, carga de responsabilidades y pensamientos sobre otros.

Queremos introducirnos a la Meditación para disfrutar de su paz y del sentimiento de totalidad, y si damos lugar a una lucha entre pensamientos, no podrá hacerse presente.
Buscaremos limpiar entonces, los pensamientos desde el interior y extenderlos a todo el alrededor que ocupe el campo visual, eso creara un ambiente limpio para comenzar a meditar,
luego esperamos solo buenos sentimientos con la certeza de que habrá manifestación de alguna vivencia, que por su grado de energía y belleza ayudará a retenerla , a volver a buscarla, y que la experiencia se extienda y se haga cada vez mas real, así se termina la Meditación satisfecho donde la claridad sobre la causa de la incertidumbre aliviana y alivia la mente, continuando el día de mejor manera y lo que es mas importante, la motivación generada, necesaria para las próximas meditaciones para que cada vez sean mas profundas, mas fáciles de alcanzar y que se extiendan hasta lograr acaparar cada momento de la vida, en el camino que nos lleva hacia una vida en Meditación.

**Plenitud constante**



A menudo escuchamos hablar de vivir el presente, de que somos uno, esto parece lógico y algo nos llama a practicarlo, a comprenderlo, el tema es que queremos sentirnos los mismos, queremos hacerlo solos, poder decir yo vivo más en plenitud que aquel, que ti...

Queremos vivir el presente pero el presente resulta aburrido, queremos progresar ahora, ver cierta belleza en el ahora  para sentirnos más en el futuro, pero la idea es que vivir el presente es vivirlo en un estado de plenitud total estemos donde estemos, haciendo lo que estemos haciendo, esto derriba nuestros valores que fuimos armando y defendiendo durante la vida y nos parece injusto que en un presente todo se deba transformar en lo mismo y todo goce de la misma plenitud que nuestro ser "justo" a logrado a través de miles de deducciones que nos otorga una razón mas válida que otros.

La Meditación nos prepara para deshacer todo lo  que armamos para sentirnos diferentes, justos, para poder discernir cuales son los actos humanos que halagar y cuales rechazar. En la Meditación nos regocijamos en saber que todo ese trabajo fue en vano porque ahora sin necesidad de juicio puedo sentirme completo y sin ninguna necesidad.
Entonces antes de meditar, prepare su mente para recibir todo, para gozar del presente más que cualquier recuerdo que considere hermoso, más que la realización de de su sueño que mas anhele.
Busque el verdadero placer de vivir el ahora y no se engañe sonriendo y mirando la belleza de un paisaje y crea que disfruta el ahora si también está pensando que en algún futuro pueda llegar a ser más que ahora.
Cuando se prepare para meditar, sienta el entusiasmo de que se va de viaje al lugar mas perfecto donde se realiza la fiesta mas divertida, y entre la alegría de su relación con todos, las risas de júbilo son el descanso dentro de la energía que no cesa en una inspiración que otorga control y satisfacción.

## La Meditación no está en el cuerpo



La Meditación es mucho más que un cuerpo, es la paz del todo, no se necesita desarrollarla pues siempre permanece inmutable y siempre nos ha pertenecido, lo que debemos desarrollar es nuestra capacidad de retornar inmediatamente a Ella cuando percibamos sentimientos que no sean de paz. Primero deberemos descubrirla de los pensamientos que la mantienen oculta, y cuando sea vista, la paz inundará cada parte, otorgando plenitud y salud, porque una mente en armonía con lo que realmente es, produce curación.
Reconocer algo que ya es nuestro es mucho más fácil e innato que intentar desarrollar técnicas o ejercicios complicados, la Meditación niega límite alguno y pensar que llegar a ella depende de actos que no sabemos si podremos cumplir va en total desacuerdo con los principios de la Meditación, entonces relájese, invite a la Meditación y todo lo positivo llegará como consecuencia de haber hecho este pequeño acto que le permitirá descansar de todo "tengo que".

No significa que usted deba dejar de hacer algo de lo que se propone en su vida, al contrario se espera que desde la Meditación se efectúe todo dentro de la inspiración que ofrece, para disfrutar todo lo que se realice y así se haga de una mejor forma, por que las cosas hechas en paz tienen resultados inconmensurablemente mas efectivos.

Entonces ¿por qué no relajarse y comenzar a Vivir en Meditación?

Ilustración: Gris, Juan, *Landscape with Houses at Ceret,* 1913; Galeria Theo, Madrid

**Diferenciar los pensamientos dentro y fuera de la Meditación**



El pensamiento de la Meditación es un pensamiento satisfactorio, su estado se disfruta y resulta placentero permanecer en él, se pierde la noción del paso del tiempo, pues su manifestación es ahora.

El pensamiento fuera de la Meditación parece nunca alcanzar la plenitud en el ahora, resulta difícil mantenerse estable con la mente en paz, cansa concentrarse para poder controlarlos y se pierden en sueños y fantasías, y el paso del tiempo parece ser el veneno del que nadie puede salvarse.

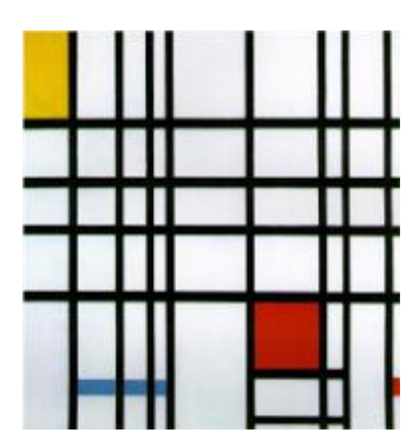
Pruebe permanecer en dichos estados, use los dos tipos de pensamientos, compruebe sus resultados y luego elija.
Uno es cuando organiza, planea, sueña y fantasea, recuerda su pasado e imagina su futuro, escapa del miedo a la inseguridad y al paso del tiempo.

El otro es cuando no hace absolutamente nada de lo anterior, y en el descanso que se produce en la mente, usted encuentra la Meditación.

Ahora , en este momento, ¿Qué pensamientos está utilizando?

**Ilustración**: Kandinsky, Wassil, *Autumn in Bavaria*
1908; Oil on cardboard, 33x45cm; Centre Georges Pompidou, Paris

**Agradecimiento por la Meditación**



Agradecer es el sentimiento que genera recibir algo de valor. En la Meditación esperamos encontrar la paz mental y agradecemos cuando se manifiesta.

Para extender este agradecimiento a todo el mundo damos gracias a la Meditación por los medios que nos presenta para poder alcanzarla, estos medios pueden ser las personas o cualquier cosa. Si se siente atacado, recurra a la Meditación y agradézcale a su atacante por haber sido un instrumento para lograr la paz mental.

Este acto le ayudará a mantenerse en el estado meditativo obteniendo buenos resultados, gracias a su acto, extiende por siempre a la Meditación, lo que le llevará a agradecerle de corazón y así curar toda separación.

Ilustración: Mondrian, Pie, *Composition with Red, Yellow and Blue*
1921; Oil on canvas, 39 x 35 cm

**Meditación y razonamiento**



¿Qué es lo que hace la Meditación para otorgar paz a la mente? ¿Cómo se alcanza?
Se puede pensar que la Meditación es una fuerza divina que llega del más allá y que a aquellos que logran captarla pueden gozar de sus beneficios.
Suena bien, pero pisemos tierra y razonemos la causa que hace que lo que llamamos Meditación pueda cambiar la vida de las personas.
Paz, estabilidad mental, lucidez, inspiración, seguridad, ¿Cómo se logra?
La Meditación niega la separación, es una sola y se comparte con todo el universo, al dejar de pensar los pensamientos basados en comparaciones, pasado y futuro, planes para diferenciarse y para protegerse, no queda más que pensar en lo mismo que pensaría cualquier persona que hiciera lo mismo.

En este pensamientos el ataque y el peligro es imposible, ya que no pensamos ni compartimos pensamientos propios. Aquí la paz y la estabilización pasan a ser una consecuencia de un razonamiento.
Los pensamientos del mundo se transforman en los únicos responsables de alejarnos de la paz por la incertidumbre que conllevan.
Entonces que sucede si todo nuestro futuro se lo encomendamos a este vacío.
Piénselo y razónelo, usted deja de pensar, se entrega al vacío, al mismo vacío que comparte con todos, cuando tenga que elegir o resolver algún

conflicto, se lo entrega al vacío y usted no deja su paz, y como todo se resuelve de mejor manera dentro de la paz y la inspiración, sin salir de ella aplique la respuesta que le dice. No es una respuesta de otra entidad mágica separada de usted, es su propia respuesta, usted se responde pero es una respuesta alejada de todo concepto aprendido a lo largo de la vida, una respuesta libre de juicios, y sin esfuerzo por el hecho de querer seguir consiente en la paz que tanto beneficio le esta dando. Este vacío le podemos llamar Meditación y esa respuesta que usted da a través de ese estado podemos llamarlo también Meditación.

Ilustración: Gris, Juan, *Still Life before an Open Window: Place Ravignan* 1915

